



おうちで薬膳

かつおだし風味の 鶏団子ときのこの汁

立秋・頭痛改善

材料 2人分

だし

| | |
|------|--------|
| 昆布 | …7g |
| かつお節 | …10g |
| 水 | …700cc |

鶏団子

| | |
|------|--------|
| 鶏ひき肉 | …180g |
| 塩 | …少々 |
| こしょう | …少々 |
| きくらげ | …3g |
| 片栗粉 | …大さじ1 |
| ごま油 | …大さじ1 |
| ごぼう | …40g |
| まいたけ | …100g |
| 酒 | …小さじ1 |
| しょうゆ | …大さじ1 |
| 塩 | …ひとつまみ |
| 山椒 | …少々 |
| みょうが | …2コ |

作り方

- 1 昆布は1時間ほど水700ccに浸けておく。
- 2 1を弱火にかけ、じっくりと沸騰直前まで加熱し、ふつふつしたら昆布を取り出す。
- 3 2を一度沸騰させて火を止めてから、かつお節を入れて中火で加熱する。沸騰したら弱火にして、アクをとりながら3~4分煮る。
- 4 ざるにキッチンペーパーをひいて、3を注ぎ入れてだしをこす。今回はしっかりめのだしを取るため絞る。
- 5 きくらげは洗って水で戻しせん切りにし、こぼうは洗って皮をたわしでこすって取り、ささがきにする。まいたけは適当な大きさにほぐすし、みょうがを小口ぎりにする。
- 6 鶏ひき肉は塩とこしょうを加えて良く混ぜ、粘りが出たら、5のきくらげ、片栗粉を加えて混ぜる。一口大に丸める。
- 7 鍋にごま油を入れ熱し、5のごぼうを炒める。続いて5のまいたけを加えて炒め、しんなりしたら4のだしを注ぐ。
- 8 酒、しょうゆ、塩を加え、沸騰したら6の鶏団子を入れる。鶏団子に火が通ったら、器に盛り山椒、5のみょうがをのせる。

柱となる食材



かつお節

「気」や「血」を補うかつお。かつお節はかつおの栄養を凝縮し、旨味成分や必須アミノ酸を豊富に含んでいます。血流改善効果があり頭痛や肩コリを解消する効果も期待できます。だしの香り成分には、リラックス効果もありストレスを緩和してくれます。



まいたけ

「気」を補ってカラダを健康に保つ効果があります。ストレスや疲労で、「気」が不足すると流れが悪くなり頭痛の原因にもなります。まいたけは、疲労回復効果のあるビタミンB群や片頭痛の予防効果があるマグネシウムやビタミンB2も含まれています。